



## Gazette du vendredi 19 décembre 2025

 **FÊTES DE NOËL** : les bureaux de l'OPAD seront ouverts ce lundi 22/12 et mardi 23/12 matin. Ils seront ensuite fermés du 23/12 à 12h au dimanche 4/1 inclus. Réouverture lundi 5/1 à 9h.

## 20/01 : Les Voeux de Mme la Maire de Dijon



La **cérémonie des vœux** de Madame la **Maire de Dijon Nathalie Koenders** à l'attention des **adhérent(e)s de l'OPAD** aura lieu le **mardi 20 janvier 2026 à 14h30** dans la Salle des Etats (à l'Hôtel de ville de Dijon). Venez partager un verre de l'amitié et une part de galette des rois pour fêter la nouvelle année !

**Inscription obligatoire.** Merci de nous prévenir de votre participation en cliquant sur le lien ci-dessous ↘

**NB :** Veuillez noter que les bureaux de l'OPAD seront fermés le mardi 20/01 après-midi.

Merci de cliquer [ICI](#) pour confirmer votre participation

## Sortie Raquettes (06/01) : dernière chance



### Réservez vos places !

L'OPAD organise sa traditionnelle **sortie raquettes** le **mardi 6 janvier 2026**, afin de profiter pleinement des conditions généralement favorables à cette période : l'occasion de partager un moment convivial en pleine nature.

Les **inscriptions** sont encore possibles ce **lundi 22 (toute la journée)** et ce **mardi 23 décembre (matin)** à l'OPAD uniquement.

[+ d'infos ICI](#)

## Actualités Sport & Bien-être

### Des activités pour cultiver sa vitalité !



Inscrivez-vous au cycle 2 *Musclons notre santé* [ICI](#)

À l'OPAD, chacun choisit l'activité qui lui correspond. Pour celles et ceux qui aiment se challenger ou recherchent un rythme un peu plus soutenu, deux séances sont faites pour vous :

- **Musclons notre santé**

**Mardi de 13h30 à 14h30 au Klube** (places disponibles pour le cycle 2)

Une séance complète de musculation avec matériel pour renforcer son corps en douceur, progresser et gagner en tonus. Un **coach diplômé** vous guide et adapte chaque port de charge en fonction de vos capacités, pour une pratique sûre et efficace.

- **Cuisses – Abdos – Fessiers**

Lundi de 18h15 à 19h15 salle Chaudronnerie (complet)

Une séance ciblée pour travailler stabilité, posture et force musculaire. Ces cours s'adressent simplement à ceux qui ont envie d'un petit défi supplémentaire, sans esprit de performance.

Si vous aimez bouger, progresser et tester vos capacités... vous êtes les bienvenus !



## Actualités Culturelles



**CULTURE  
& VOUS**



CLIQUEZ ICI pour retrouver  
la PROGRAMMATION  
de l'HIVER 2026

Inscrivez-vous aux prochaines sorties [ICI](#)



**08/01 :**  
**Ciné-Goûter #3**

**14/01 : Café**  
**franco-allemand**



+ d'infos [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)

+ d'infos [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)



## 15/01 : Tea Time avec la Commission Internationale



+ d'infos [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)

## 30/01 : Visite virtuelle de l'exposition Gerhard Richter



+ d'infos [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)

## Cycle 2 : nouveau créneau AQUARELLE



Inscrivez-vous [ICI](#)

Cet atelier s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux personnes déjà initiées : chacun y progresse à son rythme, dans une **ambiance chaleureuse et bienveillante**. Vous y découvrirez les techniques du papier mouillé et du papier sec, apprendrez à travailler les couleurs, réaliser des dégradés... Autant d'approches variées pour **développer votre sens artistique** et **gagner en confiance**. Début du cycle 2 **jeudi 5 février de 10h à 12h** à la salle **Tillot 2** en compagnie de **Véronique Louis-Lucas**.



- **Les yeux grands fermés** avec **Aline Reynaud** le 5/1 à 14h30 Salle de l'Académie.
- **Consommation sans addictions** avec **Marie-Josèphe Durnet-Archeray** le 6/1 à 14h Salle Chaudronnerie.
- **Comprendre le monde** avec **Dominique Mège** le 7/1 à 10h Salle Chaudronnerie.



- **Artistes aux expositions universelles** avec **Sabrina Perez Genty** le 8/1 à 10h au Musée de la Vie Bourguignonne.
- **Où va le monde ?** avec **Bertrand Schmitt & Jean-Jacques Subrenat** le 8/1 à 14h Salle Chaudronnerie.
- **Les premiers opéras espagnols et la tonadilla scénique (1660-1850)** avec **Gérard Brey** le 9/1 à 14h30 Salle Chaudronnerie.



## Dans le rétro



Un **café franco-allemand** sous le signe de Noël (cadeaux et gourmandises pour toutes et tous) et un **atelier de dégustation de chocolat et méditation sensorielle** proposé par **Chakola Tree** ont animé notre mois de décembre !



## Joyeux anniversaire à nos adhérents !



**OPAD**

Cour du Caron 21000 Dijon

03 80 70 02 03 [accueil@opad-dijon.fr](mailto:accueil@opad-dijon.fr)

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.  
Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

